|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 3»  Перспективный план по программе  "Основы здорового питания"  Подготовительная группа | | | | | |
| Месяц | Тема | Цель и задачи | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Работа с родителями |
| Сентябрь | Здоровым быть здорово! | Формировать представление о ценностях здоровья, значения правильного питания. | Беседа «Как вырасти здоровым»  Ц: формировать представление о ценностях здоровья.  Д/и «Полезные и вредные привычки» Ц: формирование основ здорового образа жизни  «Лабиринты здоровья»  Ц: закреплять представления о предметах личной гигиены, их предназначении | Ср/и «Больница»  Ц: расширять представления о профессиях врача, воспитывать чувство сострадания и ответственности | Анкетирование родителей «Здоровье и ребенок»  Консультация для родителей «Чтоб здоровье сохранить, научись его ценить» |
| Октябрь | Чистота – залог здоровья | Формировать культурно-личностную гигиену навыков у детей. | Беседа «чистота – залог здоровья»  Ц: закрепить и расширить знания детей о предметах гигиены и их значении.  Чтение сказки «Мойдодыр», «Сказка о микробах», «Путешествие за ослепительными улыбками» | Игра «Разрешается – запрещается»  С/р игра «Моем куклу» | Консультация для родителей «Чистота – залог здоровья» |
| Ноябрь | Вода | Формировать представление у детей о воде как источнике жизни. Воспитывать бережное отношение к воде. | Беседа «Вода – источник жизни»  Ц: формировать у детей представления о значении воды в жизни живых существ.  Чтение Т. А. Шорыгина «Ключевая вода»  Отгадывание загадок о воде  Ц: активизация и обогащение словаря. | Рассматривание альбома «Вода и мы"  Игра «Подскажи словечко» (вода течет, а дождь…) Ц: развитие мышления  Д/и «Четвертый лишний» Ц: классифицировать предметы по существенному признаку, обобщать. | Фотовыставка «Экспериментируем дома с водой» |
| Декабрь | Правильное питание | Расширить представление о пользе фруктов и овощей, как об источниках витаминов. Формировать представления о зависимости здоровья от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной. | Занятие «Овощи и фрукты – полезные продукты» Ц: познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека, воспитывать стремление к здоровому образу жизни.  Беседа «Витамины с грядки»  Ц: показать значимость овощей для развития, роста и здоровья человека.  Д/и «составляем меню» Ц: формировать представление о правильном питании, развивать зрительное восприятие, умение анализировать заданную ситуацию.  Развлечение «Во фруктовом царстве, овощном государстве»  Ц: формировать представления о разновидностях витаминов, о том какие витамины содержатся в овощах и фруктах. | Лото «Фрукты-овощи»  Ср/и «Овощной магазин»  Ц: закрепить ранее полученные знания о полезных продуктах, здоровом питании.  Д/и «покорми зверей салатом» Ц: закреплять навык правильного приема пищи (как правильно держать ложку, вилку, нож) | Консультация для родителей «Здоровое питание наших детей»  Выставка работ «Азбука правильного питания» |
| Январь | Тема: «Самые полезные продукты» | Цель: Дать детям представление о полезных продуктах и их жизненно важном значении. Задачи: -Закрепить обобщающие понятия «овощи, фрукты, продукты» -Прививать потребность к здоровой еде. | Беседа «Если хочешь быть здоровым» цель: Формировать представление  о ценностях здоровья, значения правильного питания.  Экскурсия на пищеблок ДОУ Цель: Познакомить детей с местом приготовления пищи.  Сюжетно – ролевая игра  «Мы готовим обед» Цель: Закрепить знания детей о столовой посуде и ингредиентах блюд.  Беседа с детьми о здоровом образе жизни с рассматриванием  Иллюстраций «Вместе весело гулять» Цель: умение детей называть обобщающие понятия, закреплять знания, что помогает укреплять  здоровье человека.  Квест - игра «Путешествие в страну здорового и вкусного питания»  Цель: формирование у детей представления о правильном питании, как основе здорового образа жизни.  Развлечение «Путешествие по улице «правильного питания». Цель:  Способствовать формированию у детей целостного отношения к собственному здоровью, освоению навыков правильного, здорового питания, как составной части здорового образа.  Разучивание пальчиковой гимнастики « Полезные продукты»  Цель: Учить детей выполнять движения соответственно тексту.  Беседа Для чего мы едим?  Цель: Формировать представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. | Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты» .Цель: Формировать знания детей, о полезных и вредных продуктах питания.  Д/И « Съедобно- несъедобно»,  «Четвертый лишний».  Цель: Закреплять знания детей о вредных и полезных продуктах питания.   * Дидактическая игра «Польза-вред» - учить воспитанников классифицировать продукты по вредности и пользе для человеческого организма. | Анкетирование родителей «Рациональное питание» Цель: -Выработать активную жизненную позицию в отношении правильного питания в быту.  Консультация для родителей «Основные свойства продуктов питания» Цель: Познакомить родителей с полным комплексом мероприятий, проводимых в детском саду по организации питания |
| Февраль | Тема «Меню спортсмена» | Цель: Сформировать представление о связи рациона **питания** и образа жизни человека, какие продукты полезны при занятиях спортом.  Задачи:  Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни человека, какие продукты полезны при занятиях спортом.  Развитие интереса к сохранению своего здоровья через правильное питание. | Беседа «Будем спортом заниматься , чтоб здоровыми расти» Цель: Расширить представление детей о необходимости занятия спортом .  Рассказать о необходимости и важности прогулок на свежем воздухе.  Развлечение «Веселое путешествие в страну полезных продуктов» Цель: Закрепить полученные знания  о пользе здоровой пищи. Воспитывать культуру правильного питания.  Закрепить знания детей о свойствах полезных продуктов и витаминов  Составление рассказов  по серии сюжетных картинок на тему « Мой распорядок дня».  Цель: Формировать положительное отношение к соблюдению режима дня.  НОД :  «Сохрани свое здоровье сам».  Цель: Учить самостоятельно следить за своим здоровьем.  Беседа « Полезные привычки- путь к здоровью».  Цель: Вызвать интерес к самостоятельному осуществлению полезных привычек. | Подвижные игры («Кто быстрее соберет урожай овощей», «Огуречик», Яблонька»  Цель: Развивать быстроту реакции.  [Инсценировка стихотворения Н.Семеновой «Спор овощей](https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/281027-inscenirovka-stihotvorenija-nsemenovoj-spor-o)»  цель: закреплять знания о значении овощей в рационе человека.  Д/И «Небылицы».  Цель: Закреплять представления детей о том, что вредно, а что полезно для здоровья человека.  С/Р игра «Скорая помощь».  Цель: Закреплять у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи.  Рассматривание картинок, фотографий по теме «Спорт» - уточнить представление детей о разных видах спорта, самом понятии «спорт», о том, для чего люди занимаются физкультурой и спортом. | Совместное с детьми составление фотоальбомов на тему «Я расту здоровым, потому что…».  Памятка «Профилактика плоскостопия».  Памятка «Физическое развитие»,  « Укрепляем иммунитет». |
| Март | Тема: «Это удивительное молоко» | Цель: Познакомить детей с полезным продуктом молоком, о способах его переработки и видах продуктов, получаемых из молока.  Задачи: Закрепить знания детей о пользе молока для здоровья. Объяснить детям, что молоко укрепляет зубы. | Беседа «Пейте дети молоко – будете здоровы» Цель: Формировать представление о пользе молока для растущего организма.  Беседа – презентация «Разнообразие молочных продуктов»  Ц: закреплять зания детей о пользе молочных продуктов. Формировать представления о разнообразии молочных продуктов, закреплять знания через экспериментальную деятельность.  Экспериментальная деятельность: делаем йогурт (кефир) с помощью закваски.  Чтение Н.Ю. Чуприной «Молоко, йогурт, кефир  Цель: Рассказать детям на примере  прочитанной сказки  о пользе молочных продуктов.  « О чем поспорили Пепси-кола и вода» Цель: Обобщить знания детей о пользе воды и вреде Пепси-колы для здоровья человека.  «Кто больше назовет блюд из молока»  Цель: развивать быстроту реакции на вопрос, внимание; воспитывать выдержку, терпеливость.  Драматизация «Сказка о больном зубике» | Игра «Назови молочный продукт». Цель: учить классифицировать продукты питания.  Лепим корову Буренку из пластилина.  Цели: закрепить навыки работы с пластилином; освоение новых приемов работы с пластилином; развивать мелкую моторику, творческие способности; воспитание художественного вкуса.  С/ролевые игры: «Ферма», «Продуктовый магазин»  Ц: Закреплять знания детей полученные ранее в игровой деятельности | Дегустационный конкурс для родителей и детей «Наша каша вкуснее всех»  Консультация для родителей «Как организовать воскресный обед» |
| Апрель | Тема: «Где найти витамины весной» | Цель: Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.  Задачи: закрепить понятие «витамины».  Сформировать у дошкольников  представления о необходимости наличия витаминов в организме человека, полезных продуктах, в которых содержаться витамины | Рассматривание картин и иллюстраций с изображением витаминных продуктов. Игра «Отгадай название».  «Соки из овощей, ягод и фруктов»  Цель: Закрепить знания детей о пользе соков из овощей, фруктов, ягод.  «Знатоки полезных продуктов»,  конкурс загадок о пище и витаминах.Цель: закрепить знание полезных о фруктах и овощах, уметь их отличать по форме и цвету;  познавательную деятельность.  Просмотр презентации "Где прячутся витамины.  Цель:Продолжать знакомить детей с витаминами продуктами, в которых он содержится и его влиянием на организм человека  Дид.игра «Полезная и вредная еда» Цель: Закрепление знаний о полезных и вредных продуктах, витаминами и их пользы для организма. | Художественное творчество: Рисование «Вот такая витаминка!»  Цель: Учить передавать в рисунке положительные эмоции.   * Сюжетно - ролевая игра  «Больница»- дать детям представление о деятельности разных врачей, формировать эмоционально - познавательное общение детей друг с другом и со взрослыми, воспитывать интерес к медицинским профессиям, желание заботиться о своём здоровье.   «Где живут витамины?»  Цель: формирование представления «Витамины», а также продукты, в которых данные витамины присутствуют.  Рисование « полезная и вредная еда»  развивать у детей творческие способности, их интересы,  Пазлы «Овощи», «Фрукты», «Вредная еда» Цель: Развитие мышления, мелкой моторики, воображения, уточнить знания о полезной и вредной еде. | Памятка для родителей «Авитаминоз. Причины симптомы и лечение» |
| Май | Тема: «Сервировка стола к обеду, столовые приборы» | **Цель:** Формировать представления о посуде и ее значений в жизни человека.  Задачи:Уточнить и расширить знания детей о предметах посуды, ее классификации (кухонная, столовая, чайная). Расширять знания о способах обращения с посудой. Развивать предпосылки целостно-смыслового восприятия народных промыслов. | Игра «Советы хозяюшки». Цель: Закрепить у детей умения правил сервировки стола и о столовых предметов.  Познавательная беседа-презентация  «История возникновении посуды». Цель: Познакомить детей с историей возникновения посуды.  Просмотр презентации «Культура поведения за столом. Сервировка стола».  Цель Вызвать интерес к просмотру презентации, совершенствовать ЗУН по подготовке стола к приему пищи с учетом санитарно-гигиенических, эстетических, практических требований. Развивать наблюдательность, диалоговую речь.  Игра-обсуждение «Правила поведения за столом или как правильно есть?»Цель: создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью.    формировать умение выбирать полезные продукты питания;    выполнять правила рационального питания.  Беседа на тему: «Какая бывает посуда». Дать детям знания о назначение разных предметов посуды, особенности внешнего вида, использования.            Рассматривание альбома на тему «Посуда».   Беседа «Какой посудой мы пользуемся дома».   Рассказывать о предметах, облегчающих труд человека в быту (кофемолка, миксер, мясорубка и др., Развивать умение определять материалы, из которых изготовлены предметы.  Игра «Договори предложения».  Научить детей образовывать от прилагательных сравнительную степень. (сахар-сахарница, конфета – конфетница).  Разучивание загадок о посуде и продуктах питания.  Д/И «Назови одним словом». Учить классифицировать продукты питания.  Проведение опыта во время завтрака «Какой ложкой есть удобнее: деревянной или металлической?» Определить опытным путем, нагреваются ли металлическая и деревянная ложки от горячей пищи; форма какой ложки удобнее для еды. | Сюжетно – ролевая игра «Сервируем стол к обеду»  Цель:  Закрепить умение правильно раскладывать столовые приборы, и знать их предназначение.  «Напоим Катю чаем»  Цель: Продолжать знакомить детей с предметами сервировки, правильно сидеть за столом.  Д/и «Научим куклу мыть посуду»  Цель: -воспитывать навыки пользоваться посудой, содержать ее в чистоте;  -приучать использовать посуду по назначению, бережно к  ней относиться;  -называть предметы посуды во время кормления куклы;  -называть действия (вытирать, ставить).  Лото «Посуда» Цель:Формирование понятий чайная, столовая, кухонная **посуда**. Уточнение и активизация словаря по теме «**Посуда**» (чайник, сковорода, тёрка, сахарница, тарелка, ложка).  Д/И «Четвертый лишний». Развивать логическое мышление. | Дискуссионная гостиная «Любимое блюдо моего ребенка»  Предложить родителям дома с детьми слепить из соленого теста разную посуду (для развития мелкой моторики рук) |